▲敬告投稿者　■歡迎加入

本報全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件：（一）[illegible]不收（三）不切實用之稿件，不收，未完之稿件不收（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收，（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕（六）願得「現金」者先請聲明，否則譯本報若干期爲酬，（七）稿上未蓋章者作卻酬論，取酬須憑本館所發之「領酬券」。

■投稿比賽■現金爲獎■每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行『投稿比賽』。以答愛讀本報諸君。優勝稿件概於稿末註明『某等獎』。按期發表。■獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。領取現金以二月爲期。過限作爲卻酬論。■領獎應預先來函聲明。當將『領酬券』寄奉。■加入比賽者須於稿末開明詳細姓名住址并蓋印章。否則作卻獎論。

常識

胡适題

第二六六期

（民國十九年六月十五日）

每份售洋二分

館址上海南京路五十六號

■定報價目

每三日出一張半本埠六個月一元全年二元半寄費在內外埠國外定報照價另加寄費郵票代現九五計值

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之中及長期面議

網球練習法

（張仲鶴）

球拍……候球時之部位……擊球……發球……劈球……單人網球……雙人比賽

網球爲夏令最適宜的球類之一。男女均宜。確係一高尚之娛樂。并爲鍛練身體法之一種。不佞係素來最愛網球的人。現在將「經驗和觀察所得」拉雜地述於后。諒讀者諸君也所樂聞歟。

球拍一。擊球時宜握緊。候球時宜放鬆。二。候球時球拍之端宜常較手腕爲高。俾易迎擊。切勿下墮。三。候球時以左手支於拍頸。以助右手而正方向。四。不宜用過重之球拍（約十五兩重）。五。反手拍球時。宜以大拇指支於柄後。六。不宜握於柄之中間。

候球時之部位一。候球時所站之地位宜適當。以便過偏之球。亦易跑上面回。擊時球拍不宜握之太緊。二。球擊出後。即宜擇一中心之地位。準備第二次之回擊。三。旁人之議論置之不聞不問•宜專注於球上。

擊球一。注意在球不在乎人。二。擊球適當之時在球彈高至腰以上或腹部時。總之當在球彈至最高時。或待其稍落下時擊之。三。身體與球勿靠過近•四。宜向球迎擊、勿待球之自至。五。擊球擊出時•球拍宜譴之向前、拾面宜正欲對擊之方向、六。欲球之急。擊時宜向前成步。身體肩節前膊及腕節均向前擺動。

發球一。宜多發至對手之反手方向。[illegible]欲向前守網口。則發出之球宜稍緩。以得充分之時間。四。發球之速度。宜多改變使對手不易捉摸。而省精力。五。發球之方向。亦常改變。

劈球一。當劈球時因與發球同一。注意於最高之球。二。當自己知道所佔之地位。若遇高球。勿均用一劈擊。以待較好之機會。

單人網球。一。注意於球不問勝負如何隨時用心。二。勿過重視對手之聲譽。三。靜待機會。勿思於一擊上定勝負。四。擊球後卽擇適宜之地位。候球勿遲延。五。甯多取攻勢。勿徒自休以過觀察宜有目標。[illegible]

雙人比賽。一。多用守網法攻擊。二。注意於本人所佔區域以內之球。尤宜留心。三。發球後如無特別阻礙。當卽向前與同隊者聯絡。四。二人前後左右運聯宜速。以得最好聯絡。（完）

（張仲鶴）

提倡國貨　挽囘利權

本期要目

（一）網球練習法

（二）鷄蛋

（三）夏令須知

（四）病家注意

（五）天下最毒男人心

（六）妻的研究

本報是青年之良友　社會之導師

鷄蛋

雞蛋。爲家常便飯中不可少之菜也。其價較魚肉等。頗便宜。（以市上所售而論。大小多等。每雙不過百文）。味又鮮美。多食能補養身體。於是人皆喜之。然雞蛋一物。不易辨別好歹。而不能久置。誠爲難事也。不佞就經驗所得。保存法及檢查法數條。陳述於左。

一、檢查（一）用右手握任蛋之兩端。然後。使與日光或燈光相對。用左手罩於眼前。舉目細視。好蛋內部明亮。壞蛋內部黑暗。（二）把食鹽投於水內。（至不能溶解而止）片刻。將蛋投入鹽水中。沈底下者。爲好蛋。浮上面者爲壞蛋。

（保存法）一、浸於淸潔明亮之石灰水內。乾燥後。埋於木炭層內。二、用稀薄膠水。滿塗蛋面。上述之兩保存法。若能依照辦之。則雞蛋保不腐敗。異常靈驗。然甚覺麻煩。又有一法。卽貯於韮糠內。惟炎熱之夏日忌之。應擇陰涼地貯置。

■妻的研究

（吳承達）

一個異性伴着你睡。那就可算是你的妻了嗎。我想一定不然。古時在智識未開沒有婚姻制度的時候。他們何嘗不是男女同睡。爲什麼不可稱爲夫妻呢。由是看來。妻的意義就廣告大了。娶妻的目的也不一了。這裏是個男子怎樣可以找到好妻子和造成有幸福的家庭的方法。

選擇

選擇是最要緊的事。標準不同。但主要的不外（一）性情（二）家世（三）相貌（四）年齡（五）學問。依鄙人的眼光中。還是性情相貌爲最重要。什末呢。因爲家世好的妻子。她的父親或祖父做官的。很富裕的。那末你的妻子習於富麗。必重視丈夫•且奢侈一道。尤非治家所宜。學問方面。似乎現代娶妻的要素。其實一人的品格。性情不善。學問雖然精通。適足以長成其惡。故曰。學問雖好。性情尤要。然則相貌何以是重要的呢。因爲相貌一劣。那末愛情：：就談不到。豈非夫妻間的一個破綻嗎。

處理

處理方法可用二字來包括。一個「敬」字。一個「謙」字。敬則相待如賓。不致到互相看待如常人的地步。那末做了數十年夫妻還如新婚一般。謙則互相體諒。勃豁不生。那末一家和睦。豈不是夫妻兒子之福嗎。夫妻之間。切忌的是拘窘。往往在一言一語之間。夫妻便反目了。這因爲你不原諒我。我不寬宥你的緣故呀。總之。夫妻間應該用種種方法使雙方的愛情像新婚之夜的：：才是道理。否則人生幸福。無形中受了打擊了。

目的

娶妻以繼嗣。盡人而知。但依我說。實在不止此呢。無妻則人生無興趣。無妻則無出路。無妻則無幫助、無妻則無慰寂寞。故娶妻的目的是神祕的。是潔淨的。是不可不有的。今世之人徒知娶妻是解決一時的性慾。長久以後。非特沒有得到眞眞的快樂。而反增了自身無窮之累。釀成了不少的慘劇。可嘆亦復可憐夫！一般稍有財產的人。抱了多妻主義。妻呀。妾呀。：：我知道他們的目的。果然不一。但不外有二。（一）滿足肉慾、（二）硬張場面。這兩種目的絕對的不正當。大錯誤。你想抱多妻主義是什末。不是她和她互相嫉妒。便是打鬧。整個的家庭就此破產了。生了你子。爲了家當。互相沙訟。家庭因此衰頹了。這豈不是害嗎。近而言之。身體大受影響。壽命因此短促。那些都是多妻主產生來的果子呀。這樣的爲了一時的快樂。受了一世的糟糕。何苦來。

■娟秀美麗絲巾

本公司新到娟秀美麗絲巾。花卉鳥獸。種類繁多。至爲美觀。定價極廉。每條僅售四角。五角或六角。任憑選擇。男女均可用。

■輕便旅行椅

春日每多旅行或遊園。在疲乏之時若無地可坐。至爲不便。茲特新出一種鋼製之輕便旅行椅。可以摺疊。攜帶極便。可載重三百磅。大塊頭亦可用。每椅特價二元。

南京路五十六號　上海大戲院隔壁

三和總公司　三和分公司　合啓

三和公司獨家經理貨物之一部

本公司成立有年。信用卓著。經營中外貿易出口。代辦進貨。郵購。批發與零售。計分下列各部。■進出口部■辦理中外貿易事宜。■代辦郵購部■專爲便利外埠顧客與華僑。服務週到迅速。信用卓著。因熟識商情。可得優待價格。收佣僅五厘。[illegible]

■總經理貨物之一部■（一）定製男女絨紡衫（二）各色運動背心（三）銅油揩布（四）避雨雪布（五）YA乒乓球（六）天瑪牌標準乒乓球（七）中外電影照片（八）最新發明新奇照斤（九）優等標準乒乓用具（十）美術風景照片鏡框（十一）中國攝影學會出品　製藥社出品

■總公司　上海南京路五十六號

■分公司　北四川路五〇五號

各種乒乓用具　■獨家發售

標準特製乒乓槳	三十六元
標準四夾木乒乓板	五角
標準三夾木乒乓板	四角
國貨綵織乒乓網（伸出檯外）	每對二元五角
國貨聯環牌乒乓球	四角及六角
新出外國乒乓球	每打小洋一元
代售『乒乓規則』	每打一元五角 一角

上海唯一乒乓商店　南京路五十六號　華商三和公司

北四川路口海大戲院隔壁本公司第二門市部均有出售

■林澤蒼高維祥合著■增廣攝影良友

趣重實用　無師自通

『袖珍攝影良友』早經售罄。由著者修訂擴充編輯。增加最新材料十萬餘言。多爲各國攝影專書之精華。附成績美滿之藥方表式等。爲著者多年之經驗。尤趨重實用。無顧此失行之弊。現已出版。特價精裝四元半。寄費加二角。全書五百七十四頁。包保滿意。紫裝四版業已出版。最新發明『露光計時儀』準確可靠每只五角。千代英明代售及上海大戲院隔壁三和公司

上海南京路第五十六號　中國攝影學會出版部

婦女生活
少女協助會編

天下最毒男人心
（高玉祥）

二萬萬的女同胞們處處受着他們的侮辱。揮擺筆的朋友。作了一篇東西。登在報上侮辱侮辱女子們。一輩年輕浮滑的少年。行在路上遇着女子們。便跟在你後面。胡調胡調。嘴裏說出種種不堪入耳的言語。或走在你面前看個不休。有一種野蠻的眼睛看還不夠。說還不夠。竟動手動腳起來。噫。二萬萬女同胞。何時何地不是受着他們的侮辱。

「天下最毒婦女心」。這句言語。無論如何。眞正的侮辱。女同胞總比婦女的心還毒。

忠斯女士

不想女子有意來代表全體男子的。但是男子的心已經可決明白了。諸位讀者。吾心來。婦女痛史後。天下最毒。

報夾出售　本報為愛讀諸君起見。特精製硬面金字報夾。式樣新穎。……每只大洋四角。外埠另加郵費。……

一律八折

■有價值之美術刊物　■接近婦女學生界等

攝影畫報

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

■出版五年有切實保證■

本報出版五年。志在宣傳美化。普及藝術。……非亮利。價值低廉。……本年八折。……上海南京路五十六號本報啟

■夏令須知
（鮑正武）

春光又將過去。炎炎而可畏的夏季。又將來了。四季之中。要算夏季的傳染症最多。而更以夏季最易使人致病。因此在夏季的人口死亡率。在四季之中。也占最多數了。夏季既是這樣的可怕。我們怎可不有充分的預備來抵制它呢。現在且將我之夏令的「起居」。「飲食」。以及「運動」等的衛生及應注意之點。分別言之。以告讀者。

甲起居

（一）在熱天的時候。許多人因欲乘風涼之故。每致遲睡。而晨間則以夜間未曾睡足遂致遲起。而學校中又於是時放暑假。遂致一般青年。遲睡遲起。而成習慣。習慣而成自然。則將來卽不放暑假時。亦將仿此。長此以往。卽成怠惰之人。一般有志之青年。對此亦將慄慄而懼乎。

（二）我們在夏季洗浴。用冷水洗固好。惟污垢不易除去，於初洗冷水浴時。對於溫度。必須逐漸減低。否則初練習時。卽遽行冷水浴。恐致瘧疾。

（三）痰盂是有許多人吐的。倘有患傳染病的吐了。能使微生虫飛楊空中。致傳染他人。故宜於痰盂內。置二十倍之石炭酸水。以滅除微菌。

乙飲食

（一）我們在夏季的食物。尤須衛生。但尤須少喫。勿貪口腹。食品須擇易消化的東西。（如大餅油條。以及清眞教店中之山東餅等麥食。不喫爲是。）對於生硬及糯米、與富於脂肪的食品。尤須少喫。還要多喫果品。對於三餐。最好依下面的方式做去。晨。食粥三四碗。午。飯一碗半。晚。飯二碗。以上不過就成人者約略言之。倘使喫不到上面所規定的數量。固不可硬塞下去。

（二）在夏日中運動之後。於汗流浹背。氣喘呼呼之際。不可卽食荷蘭水冰。忌淋及冷水等。設不察而食之者。必致生痢疾霍亂等症。小則致疾。大則致亡。深願一般運動家加以注意也。

丙運動

在此炎熱的夏日中。無論何人。都喜靜而不好動。蓋一動卽熱而生汗。且惡勞好逸。人之常情。在此炎夏。更令人昏昏欲睡。更何言運動乎。然此實於吾人體之健康有關。……於食後如不稍加運動。……吾人雖……起。……當起來之後。可以往田野中跑一回。精神上亦愈覺得愉快。然後再以乾布擦乾。此時回家。用冷水澆身。必覺得爽快極了。（戊）

■病家注意

「住居滬西周家橋民生紗廠後平房第三十一號內之董幹臣。年三十九歲。沔陽人。向以賣布為業。生有一女名二玉子。年已十三。活潑伶俐。已在紗廠做工。頗為父所鍾愛。詎該女忽於上星期間。頃患痔症。寒熱交作。董遂延請本鎮醫生診治。服藥不稍見效。乃於星期一診曹家渡著名醫生張某坐診。卽照此方本鎮天源堂配服兩劑。董瞻持方向該藥部配藥。服藥之後。頃刻病初轉劇。甚至發厥。董與大為駭異。將京方二各藥一對。察悉誤配藥味。方得證明誤服他藥所致。延至前日下午。該女病勢竟成奄奄一息之狀。……六區警署。……原告……天源堂……誤配……危……」以上的一段。是五月一日新聲報上登的。由此……

我們可見配錯藥的危險。前年也有某藥店將升麻誤配麻黃。以致病者汗流如雨。這種事雖是大半怪藥店店夥的疏忽。可是病家在未……

冲晒放大減價

本部精美。對於冲晒放大。定價低廉。自四月一日起。……Velox……照相紙……詳章函索卽寄。